



ほけんだより 1月



令和4年1月25日
練馬中学校 保健室

問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

新学期が始まり、3週間ほどたちました。毎日寒い日が続く、また、新型コロナウイルス感染拡大の影響で様々な活動が制限される中で厳しい日々が続きます。様々な情報があふれ、心も不安な日も多いと思いますが、自分のできる感染対策を地道に確実にやり、自分も周囲の人も元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年は寅（とら）年ですね。十二支は、中国で昔から農作業で季節や天候の順番に使われていて、寅（とら）は十二支の三番目、春が来て根や葉が生じる時期、草木が伸び始める状態にあたるそうです。先の見えない日々が続きますが、草木が伸びはじめるおだやかな春のような年になることを願って日々過ごしていきたいですね。

～感染予防につながる手洗いでできていますか？～

朝の登校時、給食の前、トイレの後、忘れず手洗いでできていますか？手の洗い方をもう一度見直しましょう！

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

洗ったあとも大事です

せっかく石けんで手を洗ったのに、次のようなことをしていませんか？

- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ（タオル）で手をふいている
- 友だちのハンカチ（タオル）を借りて手をふいている
- 服で手をふいている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。せいでつなハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

※手洗いの効果（イメージ図）

約100万個
手洗いなし

約1万個
流水で15秒すぐ

約1千個
ハンドソープで10秒

約100個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぐ、を2セット

自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気にすごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？ チェックリストで確認してみましょう。

生活リズムチェック

- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- 排便が毎日ある。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

朝ごはんを食べるといいことがある！

朝ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。食べていない人、損をしていますよ！

午前中の元気のもとになる！

給食や昼ごはんまでの午前中の元気のもとになり、また、授業に集中できます。



脳を元気にする！

前日の夕ごはんから時間がたつてエネルギー不足の脳が元気になります。



排便がしやすくなる！

腸がよく動くタイミングは、朝起きたときとお腹が空いたときの食事のあとです。



体温が上がる！

内臓の働きが活発になり、寝ている間に下がった体温を上げ、からだを目ざめさせます。



保護者のみなさま

- 来年度にむけて、現1・2年生全員にアレルギー調査票を配布いたしました。1月26日（水）までに必要事項に回答をいただき、担任までご提出ください。（学級閉鎖をしていたクラスは期限を延ばします）
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。ご心配おかけしています。ご家庭においては、引き続きお子様の朝の体調を十分に聞いていただき、体調が悪い場合や家族内で体調不良者がいる場合などは無理な登校は控えていただくよう、重ねてお願いいたします。